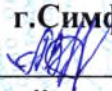
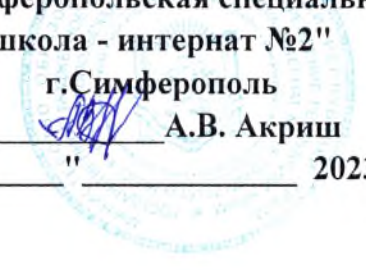


Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №2"
г. Симферополь

А.В. Акриш
" " 2023г



Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
" " 2023г.



*Примерное циклическое меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная овсяная	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	600	25,40	30,88	102,71	791,69	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	950	36,48	34,72	131,39	996,65	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	47
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	835	34,61	25,18	121,90	873,65	
	Итого за день	2785	104,13	105,64	399,42	2999,09	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	630	34,23	34,07	122,09	931,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Печень по-строгановски	140	18,56	15,72	4,93	259,00	255
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	970	34,06	33,73	118,79	767,10	
Полдник							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	11,11	14,86	49,81	377,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2	Рагу из свинины	250	16,69	25,05	24,57	540,00	263
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	830	30,25	36,83	96,83	988,60	
	Итого за день	2875	110,33	120,16	404,18	3139,75	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,91	5,03	10,18	93,66	150
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	580	27,37	32,82	107,56	835,46	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат "Любительский"	100	1,8	10,1	7,1	126	85
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	900	35,17	27,46	131,12	921,43	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	110/20	20,13	16,66	31,83	358,43	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	330	25,93	21,66	41,43	465,43	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Котлета рыбная	120	14,74	18,01	17,78	292,36	234
3	Картофель запеченный	180	4,96	17,12	4,02	332,64	314
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	28,77	36,41	80,16	905,80	
	Итого за день	2680	117,92	119,03	376,93	3202,93	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Каша молочная пшенная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	641	31,06	45,49	94,88	914,82	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,7	6,2	9,2	99,5	42
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Бигус	250	2,25	1,66	6,50	266,25	329
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	14,39	11,73	105,43	807,10	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Пудинг из творога со сгущенным	150/20	25,61	9,07	35,13	324,13	285
	Итого за прием	370	31,41	14,07	43,13	424,13	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20	142
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	740	35,32	42,11	140,43	1080,80	
	Итого за день	2821	112,86	114,07	400,53	3301,65	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	580	24,73	31,49	107,41	813,49	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	900	29,70	28,27	108,73	817,40	
Полдник							
1	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	12,32	8,71	50,07	328,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Биточки (особые)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	28,88	30,20	95,11	769,95	
	Итого за день	2650	96,31	99,35	377,98	2803,63	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	580	18,72	24,97	100,85	734,45	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель натуральный рубленый	90	15,56	3,22	7,40	383,63	267
4	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	127
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	920	30,79	16,37	115,59	1010,98	
Полдник							
1	Оладьи из творога со сгущенным	100/20	12,57	12,72	34,39	301,71	225
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	320	18,37	17,72	42,39	401,71	
Ужин							
1	Салат " Степной"	100	3,6	10,2	7,8	137,0	37
2	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,30	7,10	19,00	28,60	411
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
4	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	700	30,60	28,86	138,57	783,64	
	Итого за день	2690	99,15	88,60	414,06	3005,58	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25	139
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	600	24,20	24,57	88,17	670,65	
Второй Завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
2	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,50	370
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	900	43,84	38,88	116,84	988,80	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	47
2	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
4	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	720	27,67	29,19	124,43	870,56	
	Итого за день	2820	104,36	107,51	393,05	2951,91	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	27,1	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	550	20,49	25,17	93,29	438,85	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	0,18	1,41	30,50	209,80	
Обед							
1	Салат "Любительский"	100	1,8	10,1	7,1	126	85
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	36,27	21,17	119,64	827,82	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86,0	25
2	Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,67	265
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	735	48,12	40,89	149,03	1155,67	
	Итого за день	2635	105,74	89,32	409,12	2706,94	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Пудинг из творога со сгущенным	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	630	36,31	28,94	124,05	902,43	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Гуляш из филе куриного в молочном	75/40	14,26	19,55	3,68	197,80	436
4	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	5,09	29,47	182,88	303
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	945	30,53	30,81	111,55	783,53	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	8,05	7,94	30,32	224,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	55
2	Жаркое из сердца	90/210	2,31	3,90	21,75	216,00	362
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	785	16,45	14,56	110,18	721,45	
	Итого за день	2760	92,03	82,93	392,76	2706,71	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Вареники с картофелем	250/20	28,93	7,41	53,18	395,51	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	650	42,17	25,52	121,84	885,51	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты домашние	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280,00	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	32,61	42,47	135,20	1016,02	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	350	27,72	21,59	51,60	512,00	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	47
2	Рагу из птицы	250	1,71	1,61	21,71	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	11,31	7,71	90,42	282,70	
	Итого за день	2750	103,19	90,25	415,72	2771,04	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	666	26,97	39,27	103,98	907,84	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
4	Картофель запеченный	180	4,96	17,12	40,18	332,64	314
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	25,75	25,57	120,82	1062,17	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	11,26	14,39	40,94	338,50	
Ужин							
1	Салат " Степной"	100	3,6	10,2	78,0	137,0	37
2	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	30,21	27,01	164,09	737,67	
	Итого за день	2741	94,86	106,92	446,49	3120,98	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная из гречневой	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	580	27,38	33,24	105,15	830,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Биточки (особые)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с	180	7,83	10,80	32,67	259,20	205
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	930	33,12	37,57	136,62	1022,30	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	230	5,98	6,41	32,10	216,80	
Ужин							
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Котлета рыбная	120	14,74	18,01	17,78	292,36	234
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
7	Яблоки печеные	75	0,27	0,26	26,76	107,00	372
	Итого за прием	785	28,81	31,30	137,11	941,06	
	Итого за день	2895	96,97	109,20	447,84	3170,35	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	580	25,65	32,47	106,11	819,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	230/15	26,25	6,73	48,26	358,89	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	895	42,00	21,29	135,91	913,49	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным	150/20	25,61	9,07	35,13	324,13	285
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	370	31,41	14,07	43,13	424,13	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Печень тушенная в соусе	90/50	1,77	12,26	5,33	222,60	261/330
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	890	15,82	19,30	129,74	840,04	
	Итого за день	2955	95,82	98,24	437,00	3212,07	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	10,20	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	620	22,80	28,11	81,15	635,40	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	385	1,74	0,74	38,33	166,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	35,00	20,00	70
2	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	950	29,43	28,99	164,04	950,23	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	5,98	6,41	30,50	209,80	
Ужин							
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,7	6,2	9,2	99,5	42
2	Бигус	250	2,25	16,63	65,00	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	12,72	24,07	134,03	611,95	
	Итого за день	2845	72,66	88,32	448,04	2573,58	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>93,61</i>	<i>94,38</i>	<i>380,44</i>	<i>2746,72</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90,00</i>	<i>92,00</i>	<i>383,00</i>	<i>2720,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>104,01</i>	<i>102,58</i>	<i>99,33</i>	<i>100,98</i>	